

نصائح غذائية لعلاج ضغط الدم

قسم التغذية العلاجية



لعلاج ضغط الدم عليك اتباع الإرشادات التالية:

- استعمل القليل من الملح في تحضير وطهي الطعام أو استخدام بدائل الملح التجارية، كما يمكن استخدام الليمون، الخل، التوابل، والثوم كبديل عن الملح.
- تجنب تناول الأغذية المالحة (كالمخللات، والمكسرات المالحة، صلصة الصويا، الأجبان، والمعلبات).
- تناول الفواكه والأطعمة قليلة الدهون كبديل عن الحلويات والوجبات الخفيفة.
- قلل من تناول الدهون، المقليات، والأطعمة الدسمة، واستبدلها بالأطعمة المشوية التي غالباً ما تحتوي على دهون وسعرات أقل.
- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم (كالتمر، الموز، والحمضيات)، والأطعمة الغنية بالكالسيوم (مثل منتجات الألبان قليل الدسم).
- خفف وزنك (إذا كان وزنك زائد).
- مارس الرياضة بانتظام (حوالي ٣٠ دقيقة/ ٥ أيام في الأسبوع).
- قلل من تناول المنبهات كالقهوة والشاي.
- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف (كالخضروات والخبز البر/النخالة).
- اشرب الماء بكثرة إلا في حالة الإصابة بالقصور الكلوي المتقدم.
- ابتعد عن شرب الكحول والتدخين.
- اغسل الأطعمة المعلبة قبل تناول الطعام مثل: (التونا) للتخلص من الملح المضاف.
- تناول الأطعمة الطازجة أو المجمدة دون إضافة الملح.

بدائل الملح التجارية

- كلوريد الأمونيوم وجلوتامينات الأمونيوم وهي تفيد المرضى الذين لا يستطيعون تحمل امتصاص كميات إضافية من البوتاسيوم في أمعائهم مثل مرضى الكلى.
- مستخلصات نباتية أو ما يسمى بملح النباتي (vegetablized salts) وهي تتركب من مسحوق مخلوط يحتوي على النباتات والتوابل.
- كلوريد البوتاسيوم، ويكثر استعماله عوضاً عن ملح الطعام.



الأطعمة المسموحة والممنوعة لمرضى ضغط الدم

نوع الطعام	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
اللحوم والدجاج والأسماك	لحم البقر، لحم العجل، الضأن الخالي من الشحوم، الدجاج بدون جلد، والأسماك مقدار١٥٠ جرام فقط	اللحوم المدخنة والمملحة، لحم السمك المعلب والمجمد المملح والمجفف، النقانق، واللحوم التي بها شحوم كثيرة
الأجبان ومنتجات الألبان	الأجبان قليلة الملح قليلة الدسم (جبن القريش)، الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم، والآيس كريم	جميع أنواع الأجبان المملحة (كجبن فيتا، بارميزان، شيدر)
الخضار	الخضار الطازجة والمجمدة دون إضافة الملح، والبقوليات بأنواعها (العدس، فول الصويا، الفاصولياء، الحمص)	الخضار المعلبة، عصير الخضار المعلب، والبقوليات المعلبة
الأرز والخبز والحبوب	الأرز، المعكرونة، البطاطس، الخبز العربي والخبز الأبيض والأسمر، أي نوع من حبوب الإفطار، الفشار غير المملح، والفول السوداني غير المملح	البطاطس والذرة المقلية أو المملحة، البسكويت المملح، البان كيك ،السويت رول، الزعتر ،المكسرات المملحة، الفشار المملح، والنودلز المعلب
الحساء	جميع أنواع الشوربات المصنوعة في المنزل دون إضافة ملح أو دهن	الحساء التجاري
الصلصات والمنكهات	البهارات، الثوم، الأعشاب، الخل، والفانيليا	الملح، مطري اللحم ، صلصة الطماطم، الدقوس، الكاتشب، الخردل، الزيتون، المخللات، المايونيز، ملح الثوم والبصل، الصلصات التجارية (كصلصة السلطات، الصويا، البيتزا، المعكرونة، التاكو، الترياكي، التارتار)، رقائق البطاطا المقلية، وأحادي جلوتومات الصوديوم (مكعبات ماجي)